

Утверждено:  
ИИ Шадиева Н.П.  
« 08 » 08 2024г.



Согласовано:  
МБОУ СОШ № 1  
4804-Субуханкулова С.Б.  
« 08 » 08 2024г.



Десятидневное диетическое меню горячего питания обед  
Для учащихся 5 – 11 классов (осеннее – зимний период)

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюда	Вы-ход, г	Белки, г			Жиры, г		НЖК, г	Углеводы, г			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА											Энерге-тическая цен-ность, ккал
			общ	жив.	общ	раст.	моносах-ра		крах-мал	Пшце-вые волок-на, г	Зола, г	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	C				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		

День 1  
Обед

112	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	225.025	2.567		2.78	2.78	0.4	2.427	12.605	1.84	1.9	586.4	360.62	29.5	23.8	57.725	1.0		6.075	158.0
280	Фрикадельки в соусе сметано-сметанном	100	56.376	9.32	9.328	0.04	2.536	33.984	1.984	2.808	0.152	506.85	136.93	24.256	13.952	12.952	63.2	0.56	24.08	0.544	220.95
305	Рис припущенный с маслом	200	87.81	8.598	0.040	6.093	2.287	2.889	1.017	37.625	7.674	1.175	583.45	259.5	14.82	135.825	203.93	4.56			267.0
пр	Хлеб йодированный	60	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.56	43.5	32.16	0.56	134.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0			0.03	0.03	0.3	8.6	11.1	1.4	2.8	0.28		0.03	60
	ИТОГО :	810	607.061	24.515	9.368	9.433	8.423	61.393	21.488	76.158	11.356	512.035	1307.58	652.976	69.372	175.637	514.845	49.9	56.24	7.209	839.95

День 1

Дополнительное питание

422	Булочка Ванильная	100	35.38	7.90	0.74	7.48	8.12	1.82	37.42	34.85	2.84	1.28	314.8	110.2	22.4	28.4	76.6	1.40	14.0		183.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02		15.0		0.03	0.03	8.6	11.1	1.4	2.8			0.03	0.03	60
	ИТОГО :	300	212.18	8.3	0.74	7.75	8.39	19.02	53.42	36.05	7.51	1.29	326.5	110.2	22.4	36.13	78.73	4.07	14.53	100.0	243.0

День 2  
Обед

84	Борщ с картофелем со св.кап.со смет.	250	221.95	3.557		5.115	5.115	0.675	7.3125	68.325	3.1825	1.75	317.575	465.575	54.175	34.45	99.5	1.725		6.7	157.50
234	Котлета рыбная с маслом	100	63.02	13.229	13.15	6.351	0.021	0.710	0.49	0.23	0.185	1.483	0.989	37.86	0.896	53.101	44.416	28.488	1.944		191.0
312	Картофельное пюре	200	118.85	3.0645	0.6625	4.801	0.502	2.98	1.971	18.468	1.741	1.96	648.45	36.975	27.75	86.595	1.009				219.6
пр	Хлеб йодированный	60	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50			0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.0
349	Компот из сухофруктов	200	164.058	0.662		0.09	0.09	0.02	30.964	1.052	2.592	0.584	7.84	229.8	32.48	17.46	23.44	0.698		0.726	132.8
	ИТОГО :	810	571.42	19.755	13.802	11.782	1.153	28.41	34.625	43.25	5.342	4.401	8.518	879.24	119.815	99.106	163.9	47.673	60.682	19.871	834.9

№ Ре-цеп-тип	Наименование блюда	Вып-код, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг	Энергетическая ценность, ккал												
				общ	жив					общ	раст.	Монодисахара	дисахара	Мал	Гликемический индекс						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

День 2

Дополнительное питание

415	Булочка домашняя с сахаром	90	68,5	7,072	12,3	53,718	55,745	0,754	19,4	31,68	2,581	1,163		12,727	0,07	20,363	69,636		25,818	14,545	139,4
342	Комлот из св. яблок	200	170,85	1,16	0,16	0,16	0,16	0,04	27,55	0,32	27,88	0,224	12,02	112,44	14,18	5,14	4,4	0,952		0,9	114,6
	ИТОГО:	290	239,35	7,232	12,46	53,878	55,905	0,794	46,95	32,0	2,981	1,387	12,02	125,167	14,25	25,503	74,036	0,952	25,818	15,445	254,0

День 3

Обед

98	Рассолышник Ленинградский со сметаной	290	234,3	1,4825		4,9175	4,925	0,6525	2,565	3,4475	1,33	1,7	587,3	260,15	36,875	14,175	33,575	0,575		9,875	140,0
288	Биточки острое с маслом	100	32,931	11,25	9,627	16,5	3,627	7,609	9,763	8,645	1,159	3,395	97,745	134,26	29,413	38,031	128,72	1,909	30,545	0,231	217,0
306	Гороховое пюре	200	78,943	15,979	0,042	4,813	1,006	2,809	1,953	26,848	7,555	3,337	608,59	467,16	70,528	56,268	272,62	8,136	21,0	0	249,83
пр	Хлеб яодированный	60	38,0	3,96		0,50	0,50	24,12	1,06	23,12	1,66	2,08	0,50			0,66	11,66	43,5	32,16	0,56	134,0
342	Комлот из вишни	200	170,416	0,32		0,08	0,08	28,2		28,2	0,72	0,264	0,012	2,7		0,12	22,16	12,0	11,858	6,8	116,6
	ИТОГО:	810	554,59	32,9915	9,669	26,8105	10,138	63,3905	43,493	90,2605	12,424	10,776	1294,14	861,57	135,816	109,254	468,735	66,12	95,563	17,466	857,43

День 3

Дополнительное питание

456	Коржик молочный	75	46,53	10,09	5,58	11,1	1,42	28,26	4,77	23,49	1,93	2,09	0,1	2,37		42,8	1,44	136,58	129,52	31,21	106,69	153,0
376	Чай с сахаром	200	203	0,53				19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			15,33	23,20		12,27	2,13	0,13	60,0
пр																						60,0
	ИТОГО:	275	249,53	10,62	5,58	11,1	1,42	47,58	5,61	41,97	3,25	2,69	0,14	2,37		42,8	16,77	159,78	141,79	175,13	106,82	213,0

День 4

Обед

99	Суп из овощей с зеленым горошком	250	230,425	1,5875		4,9875	4,9875	9,1475	2,82	6,105	1,71	1,925	0,0725	10,375		1,145	34,85	49,275	20,75	0,775	125,25
288	Куриное бедро отварные с маслом	100	50,909	21,327	21,272	23,472	0,018	0,454	0,363	0,09	0,127	2,072	0,145	21,363	87,454	1,65	50,909	151,909	18,436	98,909	298,17
309	Макарон отварные	200	111,139	5,517	0,04	4,515	0,784	26,445	1,116	25,329	2,442	0,042	0,025			1,1055	4,86	37,17	21,12	23,7	224,6
пр	Хлеб яодированный	50	38,0	3,96		0,50	0,50	24,12	1,06	23,12	1,66	2,08	0,50			0,66	11,66	43,5	32,16	0,56	134,20
376	Чай с сахаром	200	199,85	0,07		0,02	0,02	15,0		15,0	0,03		0,03			0,28	11,1	2,8	1,4		60
	ИТОГО:	800	380,898	28,894	21,312	28,257	1,072	53,959	17,009	36,979	18,399	3,184	0,444	21,393	87,454	3,365	72,699	213,629	57,036	122,889	842,22

№ Ре- цен- тур	Наименование блюда	Вы- ход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие угле- воды, г	Углеводч. г	Монок- дисаха- ра	крат- мал	Пшце вече волок на, г	Золы, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг	Энерге- тическая цен- ность, ккал
			общ	жив.	общ	раст.	В1	С							А	Е	Са	Р	Мд		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

**Дополнительное питание**

425	Булочка Дорожная	75	28.257	3.9	0.75	4.371	0.835	19.671	15.964	35.4	1.95	0.707	0.064	0.385	32.142	1.392	16.071	39.428	15.857	1.392	156.8
379	Корфейный напиток бимолока	200	193.38	1.1873	2.9	2.678	0.1	15.946	15.88	0.066	0.044	0.76	0.044	1.3	20.0	1.5260	125.78	90.0	14.0	0.134	100.6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>275</b>	<b>201.637</b>	<b>5.0873</b>	<b>3.65</b>	<b>7.049</b>	<b>0.935</b>	<b>35.617</b>	<b>31.844</b>	<b>35.466</b>	<b>1.994</b>	<b>1.467</b>	<b>0.108</b>	<b>1.685</b>	<b>52.142</b>	<b>3.052</b>	<b>141.851</b>	<b>129.428</b>	<b>29.857</b>	<b>1.526</b>	<b>225.8</b>

**День 5  
Обед**

102	Сулкарпофельный с горохом	250	217.075	5.49	5.27	5.27	5.27	16.535	2.68	13.18	3.3375	2.15	0.2275	5.825	0.775	42.675	88.1	35.575	2.05	148.25
260	Гуляш из свинины	100	118.286	18.509	14.493	41.316	7.348	37.072	1.672	36.490	2.273	1.642	0.572	1.877	4.004	18.216	256.09	58.138	258.13	209.0
пр	Хлеб Копированный	60	38.0	3.96	0.50	0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50	2.83	0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.0
377	Чай с сахаром с лимоном	200	199.39	0.13	0.02	0.02	0.02	15.0	1.325	2.6	28.9	2.075	0.625		0.825	14.575	54.375	40.2	0.7	266.0
305	Рис припущенный	200	47.5	4.95	0.625	0.625	0.625	30.15	1.325	2.6	28.9	2.075	0.625		0.825	14.575	54.375	40.2	0.7	266.0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>807</b>	<b>579.751</b>	<b>28.089</b>	<b>14.493</b>	<b>47.106</b>	<b>13.138</b>	<b>92.927</b>	<b>20.612</b>	<b>72.79</b>	<b>7.2705</b>	<b>5.942</b>	<b>1.2995</b>	<b>10.532</b>	<b>5.799</b>	<b>86.751</b>	<b>392.09</b>	<b>128.273</b>	<b>260.74</b>	<b>819.25</b>

**Дополнительное питание**

396	Булочка Венушка	75	73.72	11.0	3.45	8.18	2.43	70.68	48.03	70.33	0.18	2.87	0.23	24.0	24.0	162.0	201.0	50.0	12.0	176.66
376	Чай с сахаром	200	199.39	0.13	0.02	0.02	0.02	15.0	9	0.19	0.07			2.83	0.36	14.2	4.4	2.4		60.0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>275</b>	<b>272.82</b>	<b>11.53</b>	<b>3.45</b>	<b>8.18</b>	<b>2.43</b>	<b>80.15</b>	<b>57.5</b>	<b>70.33</b>	<b>0.31</b>	<b>3.0</b>	<b>0.23</b>	<b>24.27</b>	<b>24.0</b>	<b>175.60</b>	<b>223.13</b>	<b>61.73</b>	<b>4.13</b>	<b>236.6</b>

**День 6  
Обед**

88	Ши со свежей капустой с картофелем	250	184.88	1.412	3.96	3.96	3.96	6.322	3.314	3.004	1.598	1.58	0.046	12.62	1.88	39.4	39.2	17.7	0.66	121.8	
278/331	Тэфтели в сметано-томатном соусе	100	64.79	12.83	10.91	14.8	4.49	112.34	3.2	9.14	4.76	0.93	0.2	1.43	16.99	5.1	30.55	83.42	17.47	30.0	222.45
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	87.81	8.598	0.0405	6.093	2.2875	38.6415	1.017	62.6825	7.674	1.1745	0.2085	4.56	14.82	203.925	0.6075	135.825	270.83	270.83	
пр	Хлеб йодированный	60	38.0	3.96	0.50	0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50	2.83	0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.20	
376	Чай с сахаром	200	199.1	0.13	0.02	0.02	0.02	15.0	9.0	0.19	0.07			2.83	0.36	14.2	4.4	2.4		60.0	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>546.336</b>	<b>26.86</b>	<b>11.1005</b>	<b>25.513</b>	<b>11.3975</b>	<b>209.3035</b>	<b>36.143</b>	<b>74.8265</b>	<b>16.412</b>	<b>5.9885</b>	<b>0.9665</b>	<b>14.05</b>	<b>21.55</b>	<b>23.412</b>	<b>299.715</b>	<b>171.1275</b>	<b>208.295</b>	<b>33.22</b>	<b>809.28</b>

Ре- цен- тур	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Энерге- тиседа цен- ность, ккал	
																								В.
Вода, г																								
Белки, г																								
Жиры, г																								
Общие угле- воды, г																								
Углеводн. г																								
Монои дисаха- ра																								
крас- Мал																								
Питие вые волок на, г																								
Зола, г																								
Витамин, мг																								
Минеральные вещества, мг																								

**Дополнительное питание**

410468	Вагущаха с творогом	75	30,73	12,05	6,87	7,16	0,96	38,12	32,17	32,17	0,41	1,25	0,10	0,05	44,4	1,176	66,37	117,86	28,22	52,26	163,94
376	Чай с сахаром	200	199,1	0,13		0,02	0,02	15,0	9,0		0,13	0,07		2,83	0,36	14,2	4,4		2,4		60,0
	<b>ИТОГО :</b>	<b>275</b>	<b>211,15</b>	<b>12,18</b>	<b>6,87</b>	<b>7,18</b>	<b>0,98</b>	<b>53,12</b>	<b>41,64</b>	<b>32,17</b>	<b>0,54</b>	<b>1,38</b>	<b>0,10</b>	<b>0,32</b>	<b>44,4</b>	<b>1,176</b>	<b>79,97</b>	<b>140,0</b>	<b>39,95</b>	<b>54,39</b>	<b>223,94</b>

**День 7  
Обед**

108109	Суп картофельный с клецками	250	218,675	3,5675	0,775	4,5925	2,795	18,7925	2,3025	15,64	2,06	2,15	0,105	5,75	2,105	1,175	33,4	72,225	25,35	226,6	148,9
295	Котлеты из мяса птицы с маслом	100	40,4	12,16	11,18	10,88	0,09	10,80	9,84	27,45	0,96	4,80	0,08	10,63	2,43	35,20	76,80	20,80	20,80	1,76	195,0
312	Картофельное пюре	200	118,857	3,0645	0,6525	4,8075	0,5025	20,439	2,628	18,468	1,7415	1,0865	0,1395	18,160	1,009	36,975	86,595	27,75	32,4	219,6	
пр	Хлеб яодированный	60	38,0	3,96		0,50	0,50	24,12	1,06	23,12	1,66	2,08	0,50	0,66	11,66	43,5	32,16	0,56		134,0	
348	Комлот из сухофруктов	200	164,058	0,662		0,09	0,09	32,014	30,964	1,052	2,582	0,384	0,016	0,726	0,698	32,48	23,44	17,46	40,8	132,8	
	<b>ИТОГО :</b>	<b>800</b>	<b>579,99</b>	<b>23,404</b>	<b>12,6075</b>	<b>20,864</b>	<b>3,9775</b>	<b>106,1655</b>	<b>46,7945</b>	<b>85,73</b>	<b>9,0135</b>	<b>10,7105</b>	<b>0,8405</b>	<b>35,266</b>	<b>2,105</b>	<b>5,972</b>	<b>149,715</b>	<b>302,56</b>	<b>123,52</b>	<b>302,12</b>	<b>830,3</b>

**Дополнительное питание**

421	Булочка Обыкновенная	80	29,0	9,65	5,59	13,84	2,29	23,61	26,9	23,51	1,56	1,95	0,14		7,5	0,14	24,19	104,46	24,19	7,33	171,0
376	Чай с сахаром	200	199,85	0,07		0,02	0,02	15,0	15,0		0,03	0,03		0,03	0,28	11,1	2,8		1,4	0,28	60,0
	<b>ИТОГО :</b>	<b>280</b>	<b>245,96</b>	<b>9,72</b>	<b>5,59</b>	<b>13,86</b>	<b>2,31</b>	<b>38,61</b>	<b>41,9</b>	<b>23,51</b>	<b>1,59</b>	<b>1,98</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>	<b>7,5</b>	<b>0,42</b>	<b>35,29</b>	<b>107,26</b>	<b>25,59</b>	<b>7,61</b>	<b>231,0</b>

**День 8  
Обед**

96	Расоолынки Ленинградский со сметаной	250	185,853	1,6543		4,1738	4,1779	9,8236	1,6692	7,7408	1,2402	2,009	0,075	6,8675		0,7585	23,903	46,5145	19,8235	166,46	137,94
268	Шницель осырый с маслом	100	7,807	22,230	8,603	16,010	2,303	8,489	0,954	7,534	0,305	3,1436	0,1018		28,0	1,654	7,865	110,383	20,325	1,654	238,46
142	Овощи тушённые , олурец ов.	17030	111,039	5,517	0,040	4,515	0,7845	26,445	1,116	25,329	2,442	0,042	0,055			1,1055	4,86	37,17	21,12	1,105	224,6
пр	Хлеб яодированный	50	38,0	3,96		0,50	0,50	24,12	1,06	23,12	1,66	2,08	0,50	0,66	11,66	43,5	32,16	0,56		134,0	
348	Комлот из курапи	200	170,416	0,32		0,08	0,08	28,2	28,152	0,04	0,72	0,264	0,012	2,7	0,272	22,16	12,0	11,858	6,8	115,0	
	<b>ИТОГО :</b>	<b>810</b>	<b>537,342</b>	<b>21,4673</b>	<b>8,643</b>	<b>25,2788</b>	<b>7,8454</b>	<b>97,0776</b>	<b>32,9712</b>	<b>63,7638</b>	<b>6,3672</b>	<b>7,5386</b>	<b>0,74389</b>	<b>5675</b>	<b>28,0</b>	<b>4,45</b>	<b>70,448</b>	<b>249,5675</b>	<b>105,2865</b>	<b>176,579</b>	<b>849,4</b>

№ Ре-цент-тип	Наименование биод	Вз-код, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г	раст.	Общие угле-воды, г	Углеводы, г		Липиды, г	Лице волок на, г	Зола, г	В	С	А	Е	Минеральные вещества, мг					Энерге-тическая цен-ность, ккал
				общ	жив.				общ	Множ-ства								кряк-мал	Вне волок на, г	Са	Р	Ма	
1				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		

### Дополнительное питание

396	Булочка домашняя	90	34.0	6.60	0.05	14.36	3.69	41.13	12.74	28.39	2.71	1.18	0.17	0.04				21.3	76.8	28.2	1.39	188.1
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		0.03	0.03		0.03				11.1	2.8	1.4	0.28	60.0
	<b>ИТОГО :</b>	<b>290</b>	<b>233.85</b>	<b>6.67</b>	<b>0.05</b>	<b>14.38</b>	<b>3.71</b>	<b>56.13</b>	<b>27.74</b>	<b>28.39</b>	<b>2.74</b>	<b>1.21</b>	<b>0.17</b>	<b>0.07</b>				<b>32.4</b>	<b>79.6</b>	<b>29.6</b>	<b>1.67</b>	<b>248.1</b>

### День 9 Обед

82	Борщ с капустой св. картофель и сметаной	250	186.632	1.4780		4.0344	4.0344	8.9646	7.1053	2.1217	1.8778	1.7425	0.041	8.7535				1.0045	40.7745	44.772	21.42	177.981	140.0
290/331	Птица тушеная в сметано-томатном соусе	100	132.8	9.32	8.896	9.328	0.04	2.808	0.824	1.984	0.168	2.0	0.04	1.672	30.0			0.808	31.896	74.824	12.08	39.64	217.0
309	Макаронь отварные	200	105.97	4.56		0.54	0.54	32.91	0.57	32.19	3.82	1.90	0.04					0.96	29.62	158.27	21.10	0.96	293.0
лр	Хлеб йодированный	60	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50					0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.20
377	Чай с сахаром с лимонном	200/7	199.1	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		0.03	0.03		12.0				0.24	23.02	11.5	7.626	0.1	116.6
	<b>ИТОГО :</b>	<b>807</b>	<b>402.35</b>	<b>15.32</b>	<b>8.896</b>	<b>10.093</b>	<b>0.805</b>	<b>75.738</b>	<b>35.649</b>	<b>39.954</b>	<b>5.508</b>	<b>4.7</b>	<b>0.22</b>	<b>20.082</b>	<b>30.0</b>			<b>2.168</b>	<b>87.446</b>	<b>255.464</b>	<b>48.846</b>	<b>40.84</b>	<b>811.88</b>

### Дополнительное питание

429	Булочка Венушка	75	25.38	5.85	0.21	4.59	1.8	4.0	41.833	1.233	2.316	0.066	0.083	0.066	314.83	25.66		21.5	23.8	76.833	1.216	176.66	
349	Компот из сухофруктов	200	167.92	0.662		0.09	0.09	32.014	30.964	1.052	2.592	0.584	0.016	0.726				0.698	32.48	23.44	17.46	40.8	132.8
	<b>ИТОГО :</b>		<b>206.43</b>	<b>7.792</b>	<b>8.95</b>	<b>2.40</b>	<b>1.09</b>	<b>36.014</b>	<b>72.797</b>	<b>2.285</b>	<b>4.908</b>	<b>0.65</b>	<b>0.099</b>	<b>0.792</b>	<b>314.83</b>	<b>26.358</b>		<b>53.98</b>	<b>47.24</b>	<b>94.293</b>	<b>42.016</b>	<b>309.46</b>	

### День 10 Обед

119/371	Суп гороховый с Гренжами	250/15	200.9	2.73		2.8	2.8	20.45	2.75	17.7	1.98	1.15	0.15	8.25				1.23	15.2	63.55	24.05	0.98	160.6
259	Жаркое по домашнему с фаршем из говядины	300	184.035	25.445	21.936	28.427	8.956	26.0287	3.8337	22.22	2.7025	7.3225	0.187	10.622	130.114			0.66	11.66	46.065	323.321	4.871	427.0
лр	Хлеб йодированный	60	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50					0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.0
389	Сок	200	177.8	1.0			20.2	19.8	0.4	0.4	0.6	0.022	4.0					14.0	0.4	36.0	20.0	434.4	87.0
	<b>ИТОГО :</b>	<b>825</b>	<b>601.735</b>	<b>33.135</b>	<b>21.936</b>	<b>31.727</b>	<b>32.456</b>	<b>90.399</b>	<b>8.04375</b>	<b>63.44</b>	<b>6.9425</b>	<b>4.8375</b>	<b>10.5745</b>	<b>18.872</b>	<b>132.914</b>			<b>15.39</b>	<b>160.767</b>	<b>189.115</b>	<b>399.531</b>	<b>440.811</b>	<b>808.8</b>

### Дополнительное питание

422	Булочка фигурная	75	15.88	4.78	0.62	8.84	8.3	38.04	13.8	24.24	1.7	0.76	0.08	12.0				0.94	15.0	48.0	17.2	12.0	150.0
377	Чай с сахаром с лимонном	200/7	206.39	0.13		0.02	0.02	15.20	15.20		0.19	0.07		2.83				0.36	14.2	4.4		12.0	62.0
	<b>ИТОГО :</b>	<b>282</b>	<b>222.27</b>	<b>4.91</b>	<b>0.62</b>	<b>8.86</b>	<b>8.32</b>	<b>53.24</b>	<b>29.0</b>	<b>24.24</b>	<b>1.89</b>	<b>0.83</b>	<b>0.08</b>	<b>2.83</b>				<b>1.3</b>	<b>29.2</b>	<b>52.4</b>	<b>17.2</b>	<b>24.0</b>	<b>212.0</b>

См. сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов .-М.ДеЛи плюс, 2015г.

Дополнение:

1. Использование йодированной соли.
2. В рацион питания включать:
  - молоко витаминизированное, обогащенное микроэлементами;
  - кисломолочную продукцию с жизнеспособной микрофлорой.

В исключительных случаях при отсутствии каких-либо продуктов проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.